Степан Гайдучок.

ДОЛІВКОВІ ВПРАВИ

БІБЛІОТЕКА „СОКІЛЬСЬКИХ ВІСТЕЙ“

Ч. 5. 1936 р.

ЛЬВІВ

Долівкові вправи переробленю у нас вперше як ґрупу вправ на курсі »С-Б« в днях 12-13. 4. 1935. Вправляли їх у нас від самих початків сокільства, та замалу увагу привязували до них особливо в останніх літах, як то став поширюватися змаг у своїх найлекших формах. Збірка тих вправ має допомогти передовсім тим товариствам, що не всилі здобутись на руханкове приладдя. Вправляти їх мусимо однак обовязково у всіх Гніздах так з хлопячим доростом, як і членами, щоб заставити їх до послідовної, щоденної, пильної праці над собою. І ті вправи подібно, як приладівка, дадуть їм всесторонно вироблене тіло, силу і гнучкість, а передовсім відвагу, притомність ума і зручність. Ніяке товариство не зможе вимовлятися, ми не можемо вправ вести, бо нема у нас приладдя. З практики знаю, що від вивчення цих вправ будуть відтягатися хвальки і боягузи. До самих вправ потрібне місце, поросле травою без каміння, або звичайна кімнатна долівка, удержувана у зразковій чистоті. Тоді подбаємо про підстілку. Може це бути більший мішок, випханий сіном, або плетінка з грубшої верстви соломи. Мусить бути належна безпека для вправляючих, щоби ніхто не потовкся. Провідник мусить усе давати відповідну допомогу і охорону вправляючому, аби не трапилося якесь нещастя. Дуже добре заступить нам місце до вправ звичайна скічня, якою користуємося при скоках на майдані. Коли не маємо і тої, викопуємо яму 10 м. довгу 3 метри широку 40 центиметрів глибоку. Її засипуємо піском. В піску не сміє бути камінчиків. Час від часу зрушуємо пісок лопаткою, аби не стверд. Перед кожними вправами провірювати пісок. Можуть діти накидати скла, або каміння. Тоді вправляючі можуть зранитися.

Подаю крім самих вправ також спосіб, як декотрі вправи має провідник вичувати, як їх утруднювати, нащо вважати, аби вправи вийшли гарно. Як при декотрих помагати і обезпечувати. Назва »долівкові вправи« звідси, що робимо їх при землі, на долівці. Вправ тих я не видумав, а лишень зібрав в одну громаду. Багато з тих вправ живе в народі, а сільська дітвора залюбки їх плекає. При їхньому описі і способі вивчення

користав я з довголітньої практики так у Соколі, як і в школі.

З тими вправами зможуть виступати прилюдно, якщо провідники відповідно вже вишколять вправляючих.

Всім вправляючим дадуть ті вправи відвагу і певність та самоконтролю, прикмет, яких нам так бракує.

Досвід каже, що радше вичування вправ зачинати з хлопячим доростом, як з членами. Хибно поступав-би провідник, якщо цілу годину вправляв-би з відділом лишень цю збірку вправ. Постепенно від першої до останньої вправи буде брати на годині руханки до вивчення найбільше 1-3 вправи. Ці вправи виконуємо або одинцем, або при помочі другого, чи других.

Збірка не обіймає всі можливі долівкові вправи. Але вистарчить, аби заняти вивченням вправ, бодай протяг одного року. Провідники нехай памятають, що існують всюди т. зв. ризиканти, тому треба бути обережним при науці і поки не пізнається добре кожного вправляючого, не дозволять без посторонної допомоги виконувати вправу. На кожних вправах треба вивчені вправи частинно повторяти.

На прилюднім виступі можуть виконувати ці вправи на означеній лінії, стоячи гусаком. Тоді виконують їх по черзі. Можуть виконувати в ряді на відступ трьох кроків, тоді виконують також на означеній лінії перед собою. Виконання на свист провідника, щоби вправи виконували рівночасно і вправи виходили перед видцями гарніше. При вправах двійками треба вправу розділювати на кілька моментів, пр. 1) поскоком розкрок і згин вперід; 2) перемах до позему на плечах; 3) зіскок; 4) зворот до себе чолом. Тоді треба давати відповідну скількість свистів.

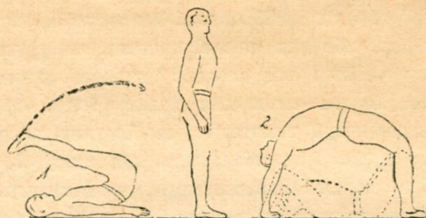
Поодинокі вправи можемо лучити між собою. Для приміру згадаю лишень:

Виваг стрімголов на прямих руках погин рамен і переворот вперід до постави та переворот через перешкоду. Згадую про це лишень. Воно передвчасно лучити вправи, заки ми не вишколили вправляючих в основних вправах.

Цю збірку був ласкав переглянути проф. І. Боберський. Поможности я використав його завваги. Рисунки даром робила Б. Г

1. Виваг

Кладемося горілиць. Руки при тілі, як у поставі основній. Ноги підносимо в колінах, випрямлені високо понад себе так, щоб прийшли стопами поза голову. (Обр. 1.). Тоді даємо сильний замах ними вперід, майже до їхнього положення, підриваємо хребет, по змозі груди подаємо вперід (»мечемо грудьми«, як кажеться звичайно), й коли стопи прийшли замахом до землі,



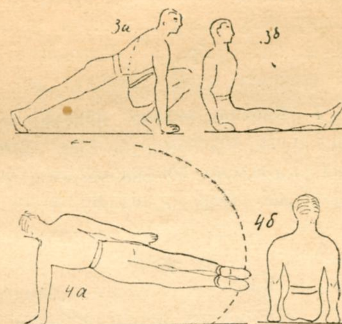
стаємо на них до постави. Зразу можна помагати собі, підпираючися руками, а по якімсь часі зуміємо замах так використати, що без помочі рук приходимо до постави. Те саме виконуємо відтак, що з постави, відразу всідаємо з випростованими ногами і накриваємося ними та відкриваємося до постави. Вправа приготовлює добре до вивагу на поручах.

2. Місток.

З постави лежма горілиць підтягаємо ноги під себе, але коліна зігнені, стопи оперті цілі в малому розкроці. Руки подаємо поза голову, і цілими долонями опираємо об землю. (Обр. 2. вичеркована постава). Тепер крижі підносимо від землі, вигинаємося в лук і легко відпихаємося руками прямо в гору, а голову перегинаємо назад. Опираємося на ній і на руках та ногах, а тіло творить лук. По дальшім опанованню доходимо до цього, що опираємося тільки на голові. Слідуючою тяжчою відміною містка буде, що сильно випихаємося руками до гори так, що підпираємося лишень на руках і ногах. (Обр. 2). З тої постави зможемо з часом набувши гнучкости, вставати до основної постави в цьому місці, де стоять ноги. Відпихатися треба добре руками і метнути тілом в гору вперід.

3. Перекучка.

Зі спохолу передом метаємо обома ногами вперід і пересуваємо їх поміж руки вперід і всідаємо до всіду о випрямлених ногах. Руки остають на свойому місці (Обр. 3 а і 3 б). При відповідній вправі переходимо перекучкою до важки вперід. Кому тяжко пересунути ноги поміж руками, то нехай підстегня дає навхрест. Очевидно в хвилині, коли ноги переходять вперід, в колінах їх угинаємо під себе. З переднього всіду, чи важки,



повертаємо до спохолу назад перекучкою, причім треба легко переважитися вперід, або приходимо до основної постави вперід чи то вивагом, чи підібравши ноги навхрест під себе (без помочі рук), двигаємося до основної постави.

4. Приніжка.

З переднього спохолу виконуємо приніжку вліво до всіду передом. Пальцями ніг легко відбиваємося від землі, метаємо ноги, випрямлені вправо. (Обр. 4 а). Легко переважуємося вліво і рівночасно підриваємо праву руку від землі, а ноги переходять попід неї вперід, зачеркнувши півколесо на право зі спохолу до всіду вперід (Обр. 4 б). Не різниться нічим від приніжки на коні. Можемо тепер її злучити з перекучкою назад до спохолу, або відніжкою попід ліву руку назад до спохолу. Треба холу або приніжкою назад попід ліву руку назад до спохолу Треба

дуже вправного руховика, щоб виконав приніжку і приніжку назад одним безперервним плавним рухом.

5. Колисанка.

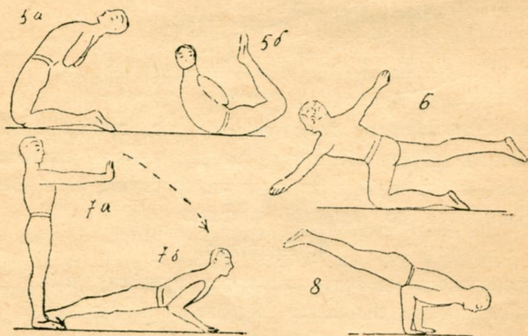
Постава навколішки обопіж у легкому розкроці. (Обр. 5 а). Руки закладаємо на крижі. Вигинаємося сильним луком назад, голову подаємо назад і звертаємо бороду на бік тай увесь час випружені сильно назад, падемо вперід на черево на долівку. (Обр. 5 б). Вправа легка, лиш відважно.

6. Літак.

В поставі навколішки обопіж підпираємося обома руками вперід. Пружимо одну ногу назад в повітря до позему і розводимо оба рамена в бік. (Обр. 6). Витримати так бодай три секунди. Числимо: двайцять один, двайцять два, двайцять три.

7. Спохил змахом вперід.

Випружившися цілий струною, подаємо руки вперід. Перехилюємося вперід і падемо випрямлені до спохолу на пальцях рук. Рамена в погині. (Обр. 7 аб). Вертаємо до постави так,



що ноги остають на місці випрямлені, а руками підходимо до них і відпихаємося до постави.

8. Ліктівка.

З основної постави присід, коліна скосом на боки, пяти разом, руки опираємо між колінами на землю. Пальці рук звернені вперід, кадовб похилений над руки. Цю поставу звемо

підпертий присід. В підпертім присіді лікті впираємо в черево, переважуємося вперід. Голову добре перехилюємо назад і спровола простуємо хребет і ноги так, що ноги відриваються від землі і простуються скосом в гору до важки на ліктях. (Обр. 8.). Мусять передовсім працювати крижі. Те саме виконуємо при вправі лиш на одному лікті. Витримати треба також три секунди.

9. Заячий скок.

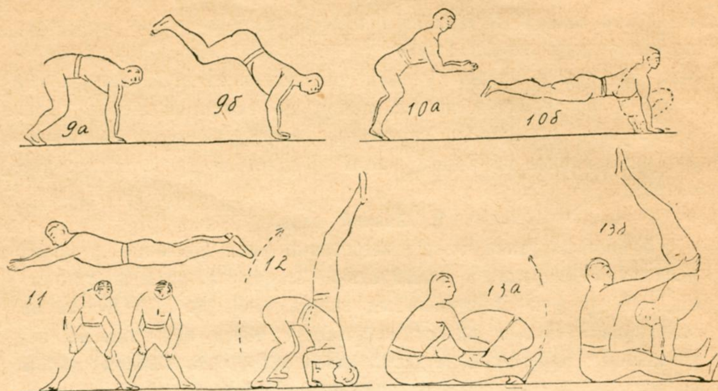
З постави рачки, вперід відриваємо руки від землі і обома рівночасно опираємося якнайдальше вперід, а ноги підтягаємо під себе до рук. Поскочили ми вперід. (Обр. 9. аб). Як ми це опанували, ставимо низьку перешкоду через яку подібно перескакуємо, причому ноги даємо назад випружені. Скачемо також на довжінь і тоді скачемо постепенно чимраз дальше на означену лінію. (Обр. 10. аб). Дійдемо відтак до такої справности, що будемо скакати **львиним скоком** понад живу перешкоду (Обр. 11). Опанування цього скоку придасться не лише до приладівки, але також лещатареві і пливакові.

10. Стрімголов на голові.

В розкроці коліна згинаємо і похил кадовба так далеко в низ вперід, що руки в погині опираються об землю. Долоні звернені вперід, голова висунена поза лінію рук вперід, оперта чолом об землю. Ноги легким відмахом відриваються від землі і простуються вверх. Простуємо крижі. (Обр. 12.). Зразу допомагає другий руховик при підносі ніг. Вертаємо до постави, опускаючи ноги на давне місце.

11. Стрімголов на руках.

В підпертім присіді біля стіни (або напроти другого вправляючого), висуваємо одну ногу назад, голова перехилена назад. Сильно замахуємо ногою назад, друга нога відривається від землі і йде назад вверх, де долучує до першої ноги. Крижі вигинаємо притім у лук. Обі ноги йдуть так далеко назад, аж опруться об стіну, чи другий руховик, що стоїть напроти нас у викроці, зловить витягненою рукою ногу в кістках. Можна вчити стрімголов на руках також у цей спосіб, що два руховики стають напроти себе. Один сідає і прямить ноги в розкрок,



другий стає в підпертім присіді внутр ніг першого у висоті його випрямлених колін. (Обр. 13. а). Другий відбивається обоніж, ноги подає назад замахом уверх, а перший руховик хапає його за бедра з обох боків та стримує другого в стрімголовній поставі. (Обр. 13. б). По відповіднім вишколі стаємо стрімголов на руках вже без жадної допомоги і видержуємо три секунди. Виконуємо ось як: на 1) робимо закрок і підносимо рамена вверх. На 2) сильний замах руками в низ вперід сильним похилом кадовба в низ, щоб прийти до підпору руками на землі, а рівночасно ноги відриваються від землі Виконуємо стрімголовну поставу на руках. На 3) вертаємо до постави 1), а на 4) основна постава.

12. Стрімголов випором.

З підпертого присіду перехилюємося легко вперід, причому рамена в ліктях погинаємо. Ноги відриваються від землі і йдуть у воздух. Схопивши хвилю рівноваги, простуємо крижі в лук, а рівночасно рамена випирають кадовб і ноги від землі в верх. Рамена в ліктях простуються. (Обр. 14.). Крижі добре вигинаються. Приходимо до постави стрімголов на руках. Вправа ця вимагає сильних рамен і крижей та їхньої рівночасної співпраці. Лишень через довший вишкіл опануємо тоту вправу. Можемо виконувати цю вправу відтак у цей спосіб, що з важки

вперід повільною перекучкою назад приходимо до стрімголов випором. Поволі (силово) вертаємо до ліктівки, а з тої до постави. Як бачимо, можемо поодинокі долівкові вправи лучити і обтяжувати. Тоді заступлять вони нам приладівку.

13. Похилом назадгузь до містка.

Стоїмо у великому розкроці, рамена в верх. Подаємося так далеко назад, щоб руки сперти об землю. Ціле тіло творить місток на ногах і руках. (Обр. 15.). Початкуючому допомагаємо в той спосіб, що другий руховик хапає його обіруч у висоті крижей, як тягар, і не дозволяє впасти назадгузь. З містка вертаємо назад до постави, як це подано при містку. Також і так вертаємо, що сильним замахом ніг вперід приходимо переворотом стрімголовною поставою на голові і руках до основної постави. (Обр. 15. виточкований).

14. Переворот вперід.

В підпертому присіді опираємо голову аж поза тіменем на землю. (Обр. 16. а). Переважуємося вперід і наступає тим перевагом переворот вперід (обертаємося майже на карку), при чім ноги йдуть рівночасно до гори і дальше в напрямі вперід. (Обр. 16. б, в). Виконуємо ними такий замах, що стаємо відразу до постави, як із вивагу. Менш зручні, чи менш відважні вчаться цього так, що стають в середньо великому розкроці. Руки дають на голову, коліна пригинають. Тоді голова, охоронювана руками сходить до землі і ще більшим пригином ніг у колінах самотужки наступає переворот. Переворот вперід робимо з розбігу, як дальшу вправу. Тяжчою відміною вправи буде переворот вперід на мягкій перешкоді, або живій, звинена підстілка, або »живий цапок«. Тоді виконуємо її з місця, відтак з розбігу, причому відбиваємося обоніж, опираємо рамена в погині на перешкоді, якщо на цапку, то опираємо об лопатку і близше бедро, голову беремо під себе та опираємо майже карком об перешкоду і перевертаємося. Вважати на це, щоб не вдаряти пятами об землю, коли по перевороті стопи приходять на неї.

15. Переворот луком вперід понад цапка.

Його виконуємо зразу з місця понад живого цапка з постави



стрімголов, опираючися руками об землю перед цапком на пів кроку. Тоді переважуємо ноги на другу сторону й легко дотикаючи плечима о цапка перевертаємося. Це саме виконуємо з розбігу. (Обр. 17.).

16. Переворот луком вперід з цапка.

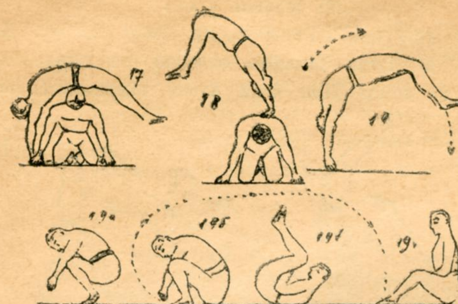
З малого розбігу відбиваємося обоніж, опираємо руки о лопатку і бедро цапка. Легко погинаємо руки і в моменті, як нас відбиття викинуло стрімголов на руках, переважуємо ноги й луком переносимося понад цапка на другий бік до присіду і постави. (Обр. 18.).

17. Свобідний переворот луком вперід.

Виконуємо його з постави стрімголов з місця, відтак з розбігу. (Обр. 19.). Зразу, заки руховик не набере певности, другі два руховики роблять виклін, віддалені від себе на пів кроку і гачком вяжуть руки. При переході стрімголовним луком понад руки, легко їх підносять звязані і відпихають його плече. При виконуванні цеї вправи мусить руховик памятати про те, що в хвилині, як ноги сходять луком в низ, треба метнути грудьми вперід т. зв. »грудний замах«. До того рамена треба легко погнути в ліктях, як стаємо стрімголов.

18. Переворот назадгузь.

З глибокого присіду, плечі добре згорблені, сідаємо наглим



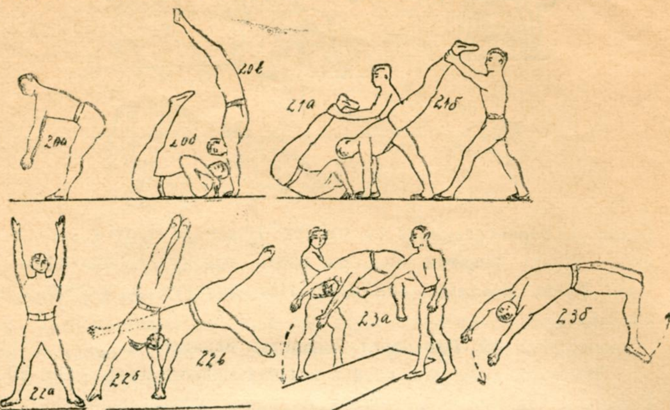
рухом і перевертаємося на плечах і карку. Притім ноги в колінах угнуті замахом подаємо понад голову і приходимо до сіду. Треба вважати, аби ціле тіло звинути в клубок. (Обр. 19. абвг).

19. Переворот назадгузь перешибом.

Ломимося в бедрах, ноги в колінах випростовані. (Обр. 20. а). Розмахом сідаємо і кладемося на плечі, причім ноги приходять як при вивазі, а руки рівночасно опираємо долонями за собою біля голови, зігнені в ліктях. (Обр. 20. б). Це все виконуємо одним рухом. Тепер ноги випихаємо якнайвище в верх, а руками відпихаємося від землі до постави стрімголов. (Обр. 20. в). Хвилинку в ній видержуємо і зіскакуємо до основної постави. Зразу стрімголов будемо робити на погнутих раменах. По довшім вишколі виконаємо це на випрямлених раменах. Загально не вміють руховики дати собі раду з відпиханням тіла раменами від землі вверх. Тому то в початках вчимо вправи так, що ставимо руховиків двійками. Помагач стає за виконавцем позаду у виклоні. Коли цей положився на плече і підніс ноги до гори над себе, хапає помагач за ноги в кістках (обр. 21. а) і тягне ноги до гори так, щоб руки виконавця проступалися. Потім переважує в свій бік. (Обр. 21. б). Виконавець вичує при тім, що треба йому руками відпихатися від землі. Жадним чином не сміє змінювати місця підпертя рук. Багатьох не похоплює зразу, як треба руки опирати і в якім напрямі треба кидати ціле тіло. На це помагач мусить звертати увагу виконавцеві.

20. Млинок у бік.

Стаємо в розкроці, рамена вверх. (Обр. 22. а). Погин кадовба вправо, а відтак замахом сильний згин кадовба в ліво якнайдальше до землі. При кінці згину відбиває вперід права



нога й сейчас ліва, а руки пальцями звернені назад вперід ліва рука й сейчас права рука опираються ширше, як грудь. об землю з лівого боку. Ноги йдуть замахом випрямлені в гору до пряму (обр. 22. б), а відтак зразу ліву, а відтак праву ставимо на землю. Руки відриваються від землі саме, як ставимо ноги. (Обр. 22. в). Кадовб знова простуємо до розкроку. Початкуючі держать зразу ноги розкроком в горі і в бедрах згинаються. З часом приходять при вправі до триму ніг разом у горі.

21. Переворот луком назадгузь.

Вчимо його при допомозі двох других руховиків, які держать гачком руки. Вони звернені оба до себе чолом. Виконавець стоїть плечима до помагачів. Зразу похилом назад, рамена вверх, так далеко подається назад, аж руки опруться до містка. Тоді помагачі свобідними руками помагають йому перенести ноги на другий бік до стрімголовної постави. Коли вже виконавець вчувся в напрям руху, тоді доперва зачинає вправляти властивий переворот. Дає сильним замахом рамена вверх, причім легким пригином у колінах помагає собі, щоб як найсильніше відбитися від землі ногами і піти вверх. (Обр. 23. а). Кидає голову назад і вигинається добре в лук лискавкою обр. 23. б), ломиться в бедрах і перевертається. Помагачі мусять бути у великій поготові допомоги. Найважніша річ, як найшвидшим рухом перегнутися в крижах назад.

22. Летняк вперід.

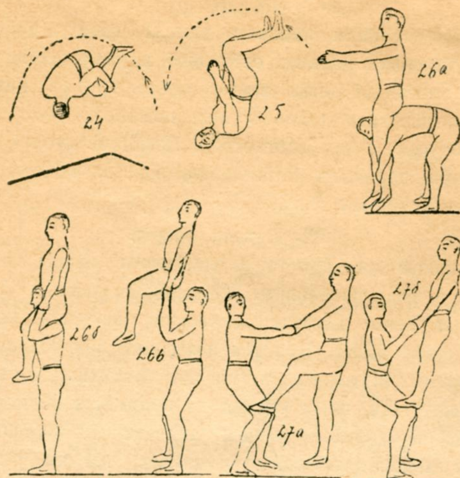
Підготовною вправою буде переворот вперід понад мягку перешкоду з розбігу Сильно відбиваємося обоніж і зразу голова карком легко дотикає перешкоди, звиненої підстілки, чи випханого сіном мішка. При тім вважаємо, аби голова приходила на перешкоду Відтак, коли ми це безпечно і певно виконуємо памятати, щоби руками не опиратися об перешкоду, тоді сильно відбиваємося обоніж, аби піти як найвище в гору. В мертвій точці звиваємося в клубок, наглим рухом голову беремо під себе, коліна даємо до грудей і наступає переворот у повітрю. Руками хвилево хапаємо за коліна, щоб їх притягнути якнайбільше до грудей. (Обр. 24.). Відтак, як спадаємо в низ на ноги, простуємося мо постави.

23. Летняк назадгузь.

Підготова така, як при перевороті луком назадгузь. (Обр. 23 а). Виконавець з пригину в стопах, колінах і бедрах відбивається сильно від землі, як мож йде найвисше вверх і дає сильний замах рамен вверх і назад підтягає коліна до грудей і метає собою назад. Сам переворот наступає при помочі замаху рамен і підгину колін до грудей. (Обр. 25.). Сильно відбиватися від землі! Помагачі можуть допомагати при тій вправі так, що хапають виконавця з боку за поясок. Поясок мусить бути сильний, найрадше зі скіри, й не може урватися. Помагають, підносячи при перевороті руки, що держать за поясок, до гори. Тим робом потягають виконавця вверх. Очевидно, тримають цілий час за ремінь.

24. Всід верхом.

Двох руховиків стає один за другим у розкроці. Задній згинається і бере на карк передного так, що цей сидить роз-



кроком на карку. (Обр. 26. а). Задній простується і подає горішньому руки гачком. Горішний опиниться на долині тим чином, що долішний пригинає легко коліна і підкидає горішнього вверх (обр. 26. в), а цей зіскакує вперід перед долішнього до присіду. Цілий час держуться за руки. Горішний не сміє стегнами стискати шиї долішнього, бо інакше цей не зможе його скинути. Так при цій вправі, як і при всіх інших, де виконують вправу двійками, мусять бути руховики однакові ростом і тягарем. Вправи виконувати на переміну

25. Наколінний стовп.

Двійка стає один напроти другого лицем. Один поскоком середно широкий розкрок на цілих стопах й рамена в ліктях угнуті держить при тілі. Другий хапається його рук гачком, стає вперід одною ногою (обр. 27 а), а відтак другою йому на коліна. Цілий час держить руки легко в ліктях угнути при тілі. Коли опинився обоніж на колінах, (оба держуть дальше рамена при тілі, не сміють подавати на боки) горішний простується до постави, рамена легко простує. (Обр. 27 б). Відтак зіскок назад до присіду.

26. Бовван.

Двійка стає до себе плечем і виконує хоп за підлікті (загаком). (Обр. 28.а). Оба рівночасно пригинають коліна, плече оперте о плече і равом сідають, а ноги простують перед себе. До постави встають так, що ноги підтягають стопами до себе, підпираються плечем і випихаються рівночасно вверх до постави. (Обр. 28. б).

27. Крутняк.

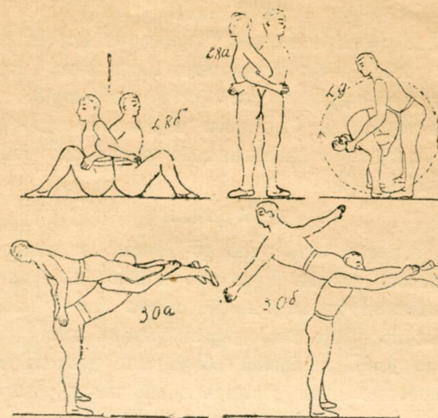
Двійками лицем стоять один до другого в розкроці. Перший згинається глибоко вперід. Руки дає помежи ноги за себе. Другий легко похилюється над нього, хапає його сильно за руки в суставах, легко (Обр. 29.) перехилюється назад і тягне за руки вверх до себе. Долішній обернеться довкола своїх бедер і стане до постави. Ноги держить цілий час у розкроці.

28. Ширяк.

Двійка лицем до себе в розкроці. Другий згинається вперід, бере першого на карк верхом і хапає зверху за підстегня. Перший сидить на карку верхом, але лицем у противнім напрямі, як другий. Перший (ноги в колінах випрямлені) згинається вперід і опирається руками о бедра поставного. (Обр. 30.а). Коли вичуває, що цей дещо похилений, сильно стоїть на ногах, перший, це горішний, вигинається сильно луком назад, голову подає назад і рамена подає в бік (Обр. 30. б). До постави вертають так, що наперід горішний опирається о бедра долішнього, а відтак долішний згинается вперід і ставить горішнього на землю.

29. Барчак.

Двійка напроти себе в розкроці. Перший згинається вперід у низ так, що руки дотикають землі. Другий згинається над ним, обхоплює його обіруч за кадовб, якнайближче бедер, руки сильно замкнені (обр. 31.а) і підносить його якнайвище над барк, причім перший дає замах ногами назад і легко опинюється в поземі на барку горілиць цілий випрямлений. (Обр. 31.б). Відтак сідає на барку, як на кріслі (Обр. 31.б вичертк.) і зіскакує вперід за плечі долішнього. Виконуючий вправу мусить тягом держати рамена в верх понад своєю головою, аж до самого



всіду Не сміє руками хапатися за ноги, чи тіло поставного, бо його переверне і сам впаде.

30. Колінняк.

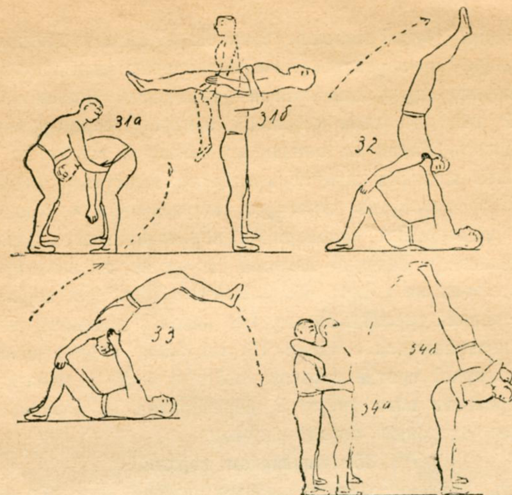
Один руховик лежить горілиць, коліна в розкроці під себе. Другий з відпору на колінах першого відбивається обоніж, або одноніж, до постави стрімголов. Рівночасно долішній, що державрамена в ліктях угнуті, опирає їх о барк стрімголовного і не дозволяє йому переважитися. (Обр. 32.).

31. Колінняком переворот вперід.

Руховик із розбігу опирає руки на колінах долішнього, робить стрімголов плечняком, причім долішній опирає свої долоні об його плече. Коли той з плечняка переважується, відпихає його, рамена простує (Обр. 33.). Горішній перелітає луком до присіду поза головою долішнього.

32. Видвиг.

Стоять один за другим у розкроці. Задній хапає переднього міцно впів. Передній згинається легко назад, подає руки в бік і хапає заднього за карк. (Обр. 34.а). Тепер похилюється вперід і руками тягне за карк заднього. Задній відривається мимохіть ногами від землі і приходить до постави стрімголов. (Обр. 34.б).



Опертий грудьми на плечах долішнього, а руками держить безперивно долішнього впів. Ноги прямить в верх. Поворот до постави так, що передній прямиться до постави, пускає карк заднього а цей черевом відбивається від нього, пускає переднього і відскакує назад. При вправі доходимо до цього, що при низькім згині долішнього, горішній робить повний переворот луком вперід, аж поки ноги не опруться об землю. Руками держить переднього ввесь час вправи.

33. Прапор.

Стають двійкою до себе лицем напроти в віддалі кількох кроків. Опора стає у сильнім виклоні. Виконавець з розбігу відбивається обоніж, опирає руки о барки опори і дає замах ніг вверх назад. Рівночасно опора хапає його у воздусі, у висоті колін руками, простує виклінну ногу до викроку і втримує горішнього в поземі. Горішній мусить податися головою і грудьми поза плече опори (Обр. 35.). Зіскакує відмахом назадгузь.

34. Переворот дзвоном.

Двійка звернена до себе плечем, бере себе за підлікті (загаком) в поставі розкроком (Обр. 28. а). Перший сильно похилю-

ється вперід, другий сильним замахом підносить обі ноги рівночасно вверх і перевертається на плечах долішнього-першого тай приходить перед ним ногами до постави. Можна виконувати вправу й так, що коли горішний прийшов переворотом у низ і ноги його прийшли на землю, то загаку в ліктях не звільнюють. Стоять тоді оба зігнуті, а загаком держуться тягом. Тепер той сам, що виконував переворот, відбивається ногами, мече їх назад і відворотним переворотом переходить на плечах долішнього-першого до вихідної постави, як стояв на початку вправи. Загаку в ліктях не сміють оба звільнити. Коли цей переворот однак не горішний-другий виконає, але виконає долішний, тоді переворотом поступаються з місця. Це так зване **велике колесо дзвоном**. При вправі третій руховик стоїть з боку і помагає одною рукою перенести ноги вверх і перевернути їх. Рівночасно другою рукою охоронює перед упадком.

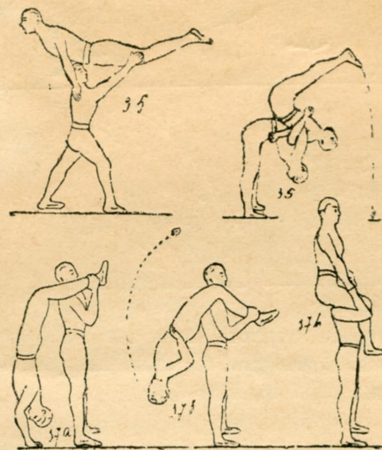
35. Перевагом верхи.

Стоять двійкою, один за другим, добрий крок від себе. Передній робить розкрок скосом вперід і дає рамена в бік, долоні звернені вверх. Задній з присіду стає стрімголов на руках і ноги дає розкроком в горі і перехилюється поволи назад так, що ноги підстегнами приходять на барки або рамена переднього. Той згинає рамена в ліктях і хапає зверха за ноги в кістках (Обр. 37.а). Задній, коли почує хоп, згинається вперід і всідає верхом на переднього (Обр. 37.б, в). Подають собі тепер руки і зіскок як при вправі »всід верхом«.

36. Плечний перешиб.

Двійка в поставі розкроком, до себе плечем. Оба передом рамена вверх, причім один хапає другого за руки в запястках (Обр. 38.а). Перший, що держить за запястки, виконує сильний згин вперід вниз. Притім увесь час держить рамена (по можности прямі) в горі над головою і тягне другою за руки вниз, а плечі горбить нагло. Другий рівночасно відбивається обоніж від землі і дає сильний замах ногами вверх понад голову і виконує перешиб на плечах першою на другий бік до постави лицем до першого. (Обр. 38.б, в). Держатися сильно за руки і виконувати приписані для обох рухи рівночасно.

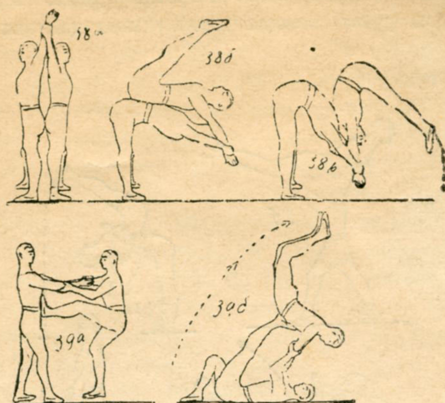
Вправа позірно тяжка, легка до вивчення при відвазі і рівночасному виконанні. Зразу помагає третій руховик так, що ставши з боку, одною рукою закидає другому ноги до гори і помагає



при перешибі. Рівночасно другу руку витягає у висоті груди долішнього, аби не дати впасти вперід горішньому по перешибі.

37. Японський перемет

Двійка до себе лицем, на крок від себе. Перший хапає другого міцно повище ліктів і запирає зігнуту в коліні ногу стопою в черево другого (Обр. 39.а). Сідає мигом на землю, плечі горбить, щоб можливий зудар з долівкою злагіднити, і простує в коліні заперту ногу об противника. Тим самим перекидає луком поза себе другого (Обр. 39.б). Вправа доволі небезпечна для другого, тому той мусить добре втягнути голову між плечі



і під себе. Перший держить його так довго за руки поки не вичує, що другий приходить на землі на ноги. Конечно робити на скічні, або на добрій підстілці.

Львів, 25. липня 1935. р.

Друк. Медицький — Тиктор, Львів, Бляхарська 9.